



## Festtagszauber statt Konsumrausch

### Tipps der SOS-Kinderdorf-Stiftung für nachhaltige und budgetfreundliche Weihnachten

München, 12.12.2023 – Wie können wir die Weihnachtszeit nachhaltig und finanziell umsichtig gestalten? Diese Frage beschäftigt nicht nur Familien, die mit einem begrenzten Budget jonglieren müssen. Angesichts von Klimawandel und Ressourcenknappheit besinnen sich viele Menschen auf traditionelle Werte und entscheiden sich für mehr Besinnlichkeit und weniger Konsum. Die SOS-Kinderdorf-Stiftung hat sieben Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, die Magie der Festtage zu erleben, ohne in einen Konsumrausch zu verfallen.

#### **1. Weihnachtsbudget: Genau planen und einhalten**

Hilfreich ist, ein realistisches Budget festzulegen - wie viel möchten oder können Sie insgesamt ausgeben? Sie können Ihr Gesamtbudget auf Geschenke, Dekorationen und mögliche Aktivitäten aufteilen und zwischen wichtigen sowie verzichtbaren Ausgaben unterscheiden. So vermeiden Sie impulsive und unnötige Käufe. Wenn Sie alle Einkaufszettel aufheben, gerade auch über kleinere Beträge, behalten Sie besser den Überblick. Wichtig ist auch, sich an das einmal geplante Budget zu halten.

#### **2. Magie statt Überfluss: Was wirklich zählt**

Eltern fürchten oft, dass ihre Kinder enttäuscht sind, wenn nicht alle Wünsche erfüllt werden. Aber mal ehrlich: An wie viele Geschenke aus Ihrer Kindheit erinnern Sie sich? Was bleibt, ist die Weihnachtsstimmung und gemeinsame Erlebnisse oder Sinnesfreuden wie das Plätzchenbacken, der Duft von Tannennadeln oder der Besuch bei der Lieblingsoma. Studien (1) zeigen, dass Materialismus an Weihnachten das Wohlbefinden negativ beeinflussen kann, während familiäre und spirituelle Aktivitäten dafür sorgen, dass wir uns zufriedener fühlen.

#### **3. Familienrituale: Kleines Geld, Gold wert**

Schaffen Sie kleine Weihnachtsrituale für Ihre Familie: Das kann das gemeinsame Schmücken des Baumes sein, ein Film, den man alle Jahre wieder zusammen schaut oder der Weihnachtsspaziergang bei knackigen Temperaturen. Hinterlassen Sie für kleinere Kinder "Rentierspuren" in der Wohnung, etwa Nüsse, Tannenzapfen oder Moos oder schreiben Sie gemeinsam einen Brief an das Christkind. Wichtig ist, dass Sie sich den Wert dieser Rituale bewusst machen und auch weitervermitteln, damit sich jedes Jahr Vorfreude auf diese zauberhaften Erlebnisse einstellen kann.

#### **4. Wunschzettel: Erwartungen lenken, Bewusstsein schaffen**

Gerade auch bei kleinen Kindern, die noch nicht viele Geschenke erwarten, können Familien darauf achten, dass die Erwartungen im Rahmen bleiben - im Sinne der ökologischen und finanziellen Nachhaltigkeit. Sprechen Sie auch mit den Verwandten, damit sie die Kinder nicht mit Geschenken überhäufen, sondern vielleicht sogar ein gemeinsames Präsent aussuchen. Wichtig ist auch: Ein Wunschzettel ist kein Einkaufszettel und darf nicht endlos lang sein. Sie können sich zum Beispiel mit Ihren Kindern darauf einigen, dass diese ein Geldgeschenk und ein Zeitgeschenk aufschreiben dürfen. So lernen sie, ihre Bedürfnisse abzuwägen und echte Wünsche von kurzfristigen Begehrlichkeiten zu unterscheiden.



## 5. Geschenke: Mehr Herz, weniger Konsum

Verschenken Sie keine Staubfänger. Versetzen Sie sich in die beschenkte Person. Was macht ihr nachhaltig Freude? Wird das Plastikspielzeug nach kurzer Zeit unbeachtet in der Ecke liegen? Teure Geschenke sollten auch einen emotionalen Wert oder einen Erlebniswert haben. Es muss nicht immer alles fabrikneu sein. Vieles gibt es auch gebraucht aber in gutem Zustand zu kaufen, was der Kreislaufwirtschaft und somit unserer Umwelt hilft. Auf gebrauchten Schlittschuhen mit neu geschliffenen Kufen lässt es sich wunderbar gleiten. Auch selbstgemachte Geschenke oder das Wichteln, bei dem man zufällig den Namen einer anderen Person zieht, für die man dann ein Geschenk besorgt, sind hoch im Kurs. Und vor allem: Verschenken Sie Zeit. Das ist das nachhaltigste Geschenk - für die Umwelt und für Ihre Beziehung zu der oder dem Beschenkten.

## 6. Unternehmungen: Gut geplant, fröhlich begangen

Ob Sie einen Weihnachtsmarkt besuchen, Schlittschuh laufen oder die Großeltern besuchen: Planung spart Geld und schont die Umwelt. Gehen Sie nicht hungrig auf den Weihnachtsmarkt, wenn Sie nur eine Fahrt mit dem Karussell im Sinn haben. Kaufen Sie Bahntickets rechtzeitig, um nicht aus Kostengründen auf das Auto umzusteigen zu müssen. Denken Sie daran, eine warme Mütze und ein weiteres Paar Socken einzupacken, wenn Sie bei Ausflügen nicht einkehren wollen. Und beachten Sie, dass frische Luft hungrig macht. Packen Sie eine Thermoskanne mit warmem Punsch und eine Dose Lebkuchen ein - das ist nachhaltig, macht satt und glücklich.

## 7. Kulinarisches: Schlemmen statt verschwenden

Gerade zu Weihnachten landen viele Lebensmittel im Müll. Dagegen hilft genaue Planung und vorausschauendes Einkaufen. Was möchten Sie kochen, wie viele Gäste erwarten sie, und was können diese wirklich essen? Vermeiden Sie Spontankäufe und vermeintlichen Luxus. Oftmals verbergen sich hinter den Festtagseditionen herkömmliche Produkte in aufwändiger Verpackung. Wer aufs Geld achten muss oder möchte: Es gibt viele Bücher und Online-Blogs mit köstlichen Rezepten für den schmalen Geldbeutel. Oft reicht es aus, etwas Ungewöhnliches zu kochen, mit exotischen Aromen und Gewürzen zu experimentieren und den Tisch mit Tannenzweigen oder farbenfrohen Kugeln zu dekorieren, um festliche Stimmung zu schaffen.

Die SOS-Kinderdorf-Stiftung wünscht Ihnen und Ihrer Familien eine zauberhafte sowie nachhaltige und finanziell umsichtige Weihnachtszeit.

Weitere Tipps, wie Sie trotz steigender Lebenshaltungskosten und Energiepreisen gut durch die Festtage kommen, finden Sie unter (2).

Quellen:

- (1) [What Makes for a Merry Christmas? | Journal of Happiness Studies \(springer.com\)](#)
- (2) [Geschenkewahn an Weihnachten | Familientipps | SOS-Kinderdorf](#)

## Über die SOS-Kinderdorf-Stiftung

Über die SOS-Kinderdorf-Stiftung Die SOS-Kinderdorf-Stiftung ist eine gemeinnützige Stiftung des bürgerlichen Rechts. 2003 vom SOS-Kinderdorf e.V. gegründet, ist ihr Ziel, die SOS-Kinderdorf-Arbeit im In- und Ausland nachhaltig zu unterstützen. Die Mittel des Stiftungskapitals kommen jährlich benachteiligten Kindern und Jugendlichen sowie Menschen mit Behinderung zugute. Mehr unter: [www.sos-kinderdorf-stiftung.de](http://www.sos-kinderdorf-stiftung.de)